

BULMACA EKİ, TRT ÇOCUK ÇIKARTMALARI ve
TRT ÇOCUK KAHRAMANLI DEV 2018
YILI TAKVİMİ

ISSN 1309-9892
9 771309 989006

87

AYLIK DERGİ • YIL 8 • SAYI: 87 • ARALIK 2017 • FİYAT: ₺5

HEDİYE!

TRT

Çocuk

DERGİSİ

Beynimde
Neler Oluyor?



**ATLETİK AKIN
JIMNASTİK**



Merhaba

Çıplak ağaçlar, boş sokaklar, sıcacık ev ve sessizlik. Kış mevsimi tam da doya doya dergi okumalık değil mi? Bu ay da sizler için keyifte okuyacağınız bir dergi hazırladık. Sıcak içeceğinizi alıp cam kenarına kurularak derginizin sayfalarını çevirebilirsiniz. Kapak dosyamızda vücudumuzun belki de en ilginç organı olan beynimizin bilinmeyen yönlerine yer verdik. Özellikle kış aylarında en çok ziyaret ettiğimiz dükkanlardan biri olan aktarları daha yakından tanımak ister misiniz? Bu ayki Büyüsem de Olsam köşemizde bir aktarı konuk ettik. Soğuk havalarda hasta olmayı önlemek için önce röportajımızı okuyup ardından Sağlıklı Besleniyorum köşemizdeki sağlıklı tarife göz atmayı unutmayın. Uzun kış gecelerinde yalnız veya ailenizle birlikte okuyabileceğiniz birbirinden güzel masallar için Masal Mutfağı ve Ceviz Ağacının Maceraları bölümlerimize de mutlaka bakın.

Dünyadaki tüm çocukların diledikleri kadar oyun oynayabilecekleri, mutlu, sağlıklı, barış dolu ve TRT Çocuk ile birlikte geçireceğiniz bir 2018 yılı dileriz.

Dergi Mutfağı

4-7 Masal Mutfağı

8-9 Doğa Güncesi

10-11 Keçenin Yol Haritası

13 Elifin Dersleri

14-15 Gezgin Aile

16-17 Camın Ekranı

18-19 Kitapçının Kedisi

20-21 Uzay Kâşifi Gökay

22-23 Yeşilcan'ın Maceraları

24-26 Ali Gel

27 Atamdan Hatıralar

28-29 Senden Kaçmaz

30 İbi ile Keşfediyoruz

35 Hoppa'yla Cetvelsiz Sorular

36-39 Kapak Dosyası

40-41 Büyüteç

42-43 Büyüsem de Olsam

44-45 Atletik Atın

46-49 Evliya Çelebi

50-51 Doğadan Sesler

52-53 Büyüğüm Okur musun?

54-55 Sağlıklı Besleniyorum

56-57 Deneyebilirim

58-59 Ceviz Ağacının Maceraları

60-61 Dilimden Düşmeyenler

62-63 Meraklı Dodo

64 Küçük Sanatçılar

Yayın Türü: Aylık-Süreli

Yayın Sahibi: Türkiye Radyo Televizyon Kurumu Adına İbrahim Eren

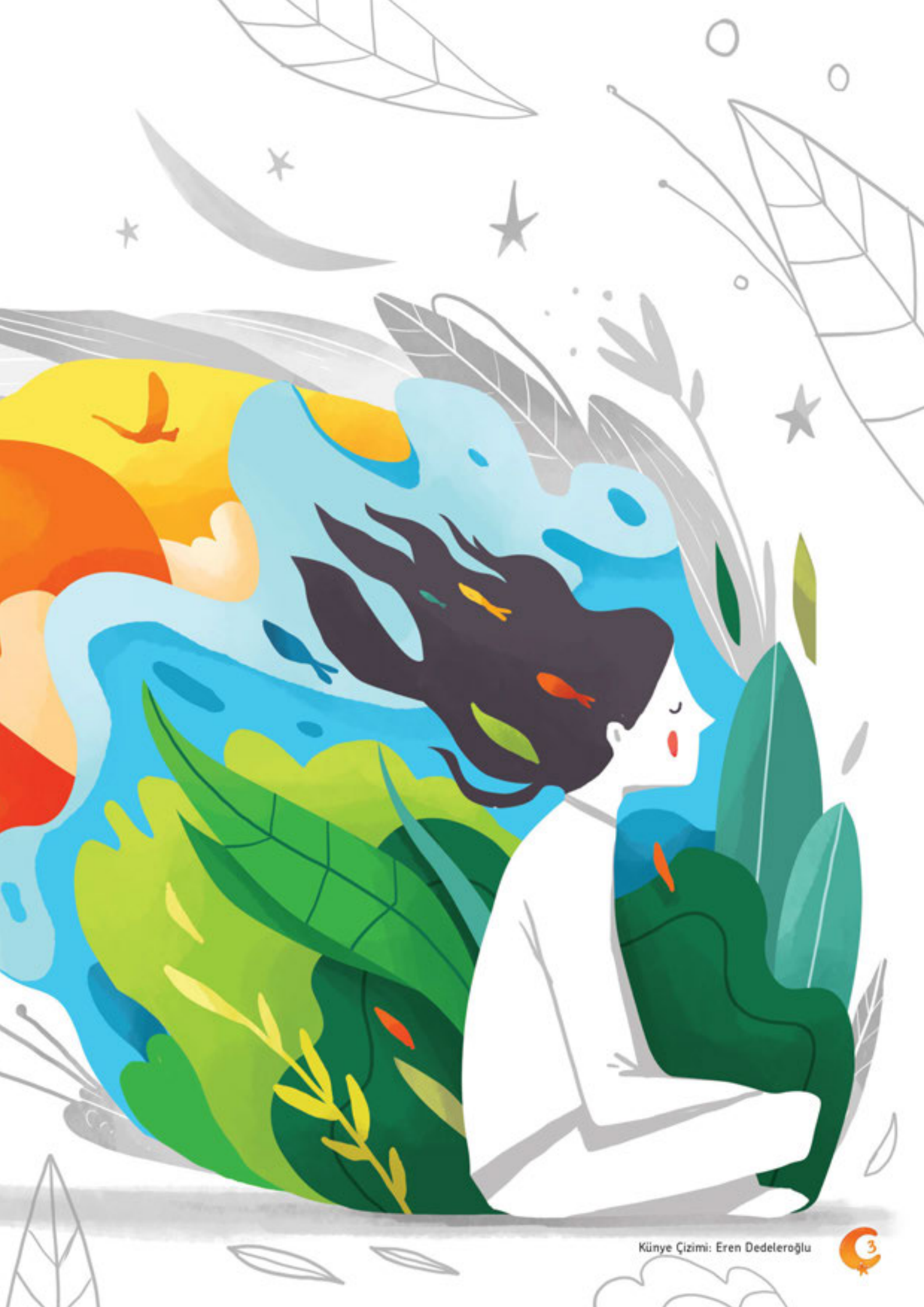
Yazı İşleri Müdürü: Bekir Yıldızci, İsmihan Yılmaz, Nihat Kaşıkçı

TRT Çocuk Dergisi İmtiyaz Sahibi: Siyahmartı Advertising | Animation Studios Genel Müdür: Hatice Özdemir Tülün
Editör: Gökçe Özder Sanat Yönetmeni: Reyhan Cerit Bala Grafik Tasarım: Yunus Emre Şimşek, Serhat Batur Karadeniz
Finans Müdürü: Ömer Faruk Tülün Sosyal Medya Sorumlusu: Mehmet Erdem Uprak

İletişim: Göztepe Mah. Atatürk Cad. Sütlüoğlu Plaza No:7 Kat:3 34815 Anadoluhisari Beykoz - İSTANBUL Tel: 0216 465 55 79 - Faks: 0216 465 62 37
www.siyahmarti.com - www.trtçocukdergisi.com editortrtçocuk@gmail.com

Dağıtım: Türkuvaz Dağıtım

Basım: İHLAS GAZETECİLİK A.Ş. Yeniboşna-Bahçelievler, İstanbul 0212 454 30 00



Mimi Gezegeni

Bugün sizi bizim mahallenin bir zamanlar en yaramazı, başını en çok derde sokanı olmasıyla meşhur kedisiyle tanıştıracam arkadaşlar. İşte huzurlarınızda Mimi! Ne? Ortada kedi falan yok mu? Hay Allah! Gene nereye kaçtı bu kedi kaşla göz arasında? Ah işte burada! Her zamanki gibi mahalleye yeni gelen birini görünce çöp kutusunun arkasına saklanıp uzaktan izlemeye başlamış bile.

Şimdi eğri oturup doğru konuşayım, Mimi'nin hakkını da yemeyeyim. Tamam, çok yaramazdır ama mahallenin, yok canım sadece mahallenin olur mu, işte bu içinde bulunduğumuz şehrin, hatta Ülkenin uzay araştırmalarına katılan tek kedisidir kendisi! Gözlerinizin kocaman açıldığını fark etmedim sanmayın. Evet, doğru söylüyorum tabii ki de. Bakmayın siz bugün Mimi'nin tın tın yünüyüşlerine. Bir zamanlar aklına bir şey koydu mu dediğini yapmadan kimse onu durduramazdı. İşte yine böyle bir günün sabahında Mimi gözünü açar açmaz ilk aklına gelen şeyi yapmaya karar verdi: Ülkenin uzaya giden ilk kedisi olacaktı! İlk olarak Tekir'e anlattı fikrini. Tabii Tekir'den kocaman bir miyavlama aldı karşılığında sadece. *İlahi Mimi! Her şey bitti de uzaya gitmek mi kaldı? Biz akşama kadar yiyecek bulacak mıyız



onun derdindeyiz, senin düşündüğün şeye bak!" Ama Mimi bu, kolay pes eder mi hiç? Sarman düştü sonra önüne "Canım Mimi, güzel Mimi yapma etme, sen daha en yakın Uzay Araştırmaları Merkezi'ne gidene kadar nefesin tükenir, patilerin aşınır," "Aylar önce komşu şehirden gelen Pamuk'u unuttunuz mu yoksa? Hani şehirdeki dev araştırma merkezinden bahseden?" Gerçekten Mimi hariç hepsi unutup gitmişti Pamuk'u da, anlattıklarını da.

İşte bizim Mimi ne yaptı etti, gitti o komşu şehirdeki Uzay Merkezi'ne. Kapıdaki görevli epey bir uğraştı güvenlikten içeriye salınarak girmeye çalışan kediye dışarı çıkartmak için. Önce tatlılıkla ikna etmeye çalıştı, baktı olmadı mama kabı koydu kapının dışına. "Tamam, buranın kedisi ol ama şu kapıdan içeri girme. Nasıl anlatırım sonra ben profesörlere ortalarda dolaşan kediye." Mimi planını yapmıştı bir kere. Hiç ses etmeden kabul etti ilk başlarda. Her giren araştırmacıya usulca miyavladı her sabah. İlk başlarda "Bu kedi de nereden çıktı!" diyenler bile bir süre sonra alıştılar bizim kediye. Mimi de sabırla bekledi günlerce. "Hani o yerinde duramayan Mimi mi?" dediğinizi duyar gibiyim. Evet, yaramazdır ama aklına koyduğunu yapmak isterse dünyanın en sabırlı kedisine dönüşebilir. Her yaramaz denilen de aslında birazcık da esas hayalini gerçekleştirene kadar biriken enerjiyi atmaya çabalamaz mı zaten?

Günler günleri, aylar ayları kovaladı ve artık Mimi merkezin kendisine izin verilen kısımlarında rahatlıkla dolaşabilen, tüm araştırma görevlilerinin kedisi oldu. Bu kadarı bile onun için kocaman bir mutluluk sebebiydi.



Ama gnlenden bir gün Uzay Merkezi ilk kez ülke adına uzaya bir canlı göndermeye karar verdi! Pekli, ne cins göndereceklerdi? Herri araştırma ortamına uygun canlıyı nereden bulacaklardı? İşte o anda hepsinin birden aklına tek bir şey gelmişti.

İşte bizim Mimi uzun eğitimlerden sonra ülkenin uzaya çıkan ilk kedisi oldu! Hem de ilk kedisi olmakla da kalmadı canım. Uzaydaki stn kku alma duygusu sayesinde tam da kedilerin ağzına layık mamayla dolu "Kedi Maması Gezegeni"ni keşfetmelerini sağladı. O günden sonra dünyadaki tüm kedilerin mama ihtiyaçını gidenen bu gezegene "MİMİ GEZEGENİ" adı verildi.

Yıllarca uzay merkezinde çalıştıktan sonra iyice yaşlanınca mahalleye geri dönmüştü Mimi ama iyi ki "Nereden aklına geliyor böyle garip fikirler!" diyenleri de "Ohoooo! Bařtan vazgeç, patilerin aşınır senini!" diyenleri de dinlememiş, hayalini gerçekeştirmek için az biraz yaramaz ama çok sabırlı olması gerektiğini bilmişti.



Malzemeler

- 1 su bardağı toz şeker/ Hindistan cevizi şekeri veya muadili tatlandırıcı
- 1 su bardağı tereyağı, oda sıcaklığında
- 3 yumurtanın sarısı
- 1 tatlı kaşığı karbonat
- Yarım tatlı kaşığı kabartma tozu
- 2,5 su bardağı un (beyaz ya da siyez, kavulca vb)
- 1 su bardağı damla çikolata
- Çeyrek tatlı kaşığı mor gıda boyası
- Çeyrek tatlı kaşığı tuz
- Arzuya göre farklı renklerde kurabiye şekerlemeleri
- Aynı bir kâsede toz şeker ya da Hindistan cevizi şekeri vb.

Hazırlanışı

Fırını büyüğünüzden 200°C'ye getirmesini isteyin. Fırın tepsisine yağlı kâğıt serin. Mikserle tereyağı ve şekeri karıştırın. Tekrar tekrar yumurta sarılarını da ekleyip karıştırmaya devam edin. Gıda boyasını ve tuzu ekleyin. Un, karbonat, kabartma tozunu ayrı bir yerde karıştırıp yavaş yavaş ıslak karışıma ekleyin. Çikolataları ve kullanıyorsanız şekerlemeleri ekleyin. Karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp elinizde yuvarlayıp kâsedeki şekere bulayın ve tepsiye yerleştirin. Büyüğünüzden tepsiyi fırına yerleştirmesini isteyin ve yaklaşık 12 dk. pişirin. Tepsiden çıkartıp fırın telinin üzerinde soğutun.





DOĞA GÜNCEİ

Merhaba arkadaşlar, bugün sizi binlerce türü olan kertenkele ile tanıştırmak istiyorum.



Evet, kertenkelenin pek çok türü vardır. Ama hepsinin en önemli ortak özelliği sıcaklığı sevmeleridir. Kırsal kesimlerde ve kurak bölgelerde yaşamayı severler. Soğuğu sevmezler.

Bazı kertenkeleler ağaçların üzerinde, bazıları toprağın altında yaşar. Bazı kertenkeleler suyun üzerinde yürüyebilir.



Ayaklarında beş parmak vardır. Tırnakları kolayca tırmanmalarını sağlayacak kadar sivridir.

Bazı türleri 10-20 cm uzunluğunda, bazı türleri ise 50-60 cm uzunluğunda olabilir.



Vücudu pullarla kaplıdır. Çeşit çeşit renkleri vardır.
Dilleri vücutlarına göre uzundur ve yapışkan
özellğe sahiptir.



Yumurtalarını, kazdıkları kumun
ya da toprağın içine bırakırlar.



Kış uykusuna yatıp baharda
uyanırlar.

Bir kertenkeleyle karşılaştığınızda hızlı hareket ederseniz eğer
sizden korkabilir. Korktuğu zaman sizi şaşırtmak ve kendini
kurtarmak için kuyruğunu bırakıp hızla uzaklaştığını görebilirsiniz.
Merak etmeyin, kuyruk bir ay içinde yeniden çıkacaktır.



Bugünlük de bu kadar,
hoşça kalın arkadaşlar.





KEÇE'NİN YOL HARİTASI

Yazar: Ayşe Kuyuk



Geçen sayıda başladığımız İtalya maceralarımız bu sayıda da Floransa ve Venedik ile devam ediyor.



TARİHİN DERİNLİKLERİNDEN

İTALYA



Bir Ortaçağ Şehri: Floransa

Floransa'da bir gece geçirdik. Kaldığımız otel 200 yıllık tarihî bir binaydı. Sanki bu şehirde zaman İstanbul'dan daha yavaş akıyor. Kimsenin acelesi yok, sokak müzisyenleri, kafeler, dükkânlar, hepsi en az 200 yıl öncesini hatırlatıyor. Ayrıca Floransa Rönesans'ın da doğduğu yer. Ünlü sanatçı Michelangelo da bu şehirde yaşamış.

Dükkânlarla Dolu Köprü

Floransa'nın simgelerinden birisi olan Ponte Vecchio Köprüsü'nün üzerinde dükkânlar var. Tıpkı Bursa'daki Irgandı Köprüsü gibi. Önceden bu dükkânlar kasap ve balıkçılarınmış. Onlar akşamları çöplerini köprü'nün altından akan Arno Nehri'ne döktükleri için şimdilerde burada mücevherciler var.

Can Güvenliği İçin Yapılmış Koridor

Vasari Koridoru ünlü Medici ailesinin çalışma ofisi olan Palazzo Vecchio'dan yaşadıkları yer olan Pitti Sarayı'na halka karışmadan ve herhangi bir saldırıya uğramadan varmaları için Vasari adındaki bir mimar tarafından yapılmış. Yüzyıllar geçmesine rağmen hâlâ ihtişamı ile şehrin sembolü olmaya devam ediyor.

Suda Yüzen Şehir: Venedik

Venedik bir kanallar ve sular şehri. Benim içinse bir rüya şehriydi. Burayı görmeden evvel, evlerin önünden yol yerine kanal geçmesini hayal etmeye çalışıp, mutluluktan yorulduğum zamanlar olmuştum. Çok değişik ve mutluluk verici olsa da orada yaşayanlar için aynı zamanda yorucu da bir şeymiş bu. Venedik deyince akla ilk gelen gondol sefasını yapmasak olmazdı. Bu küçük şehir kaybolmadan, gezmek için gondol turu birebir.

Venedik aslında bir ada ve etrafında 120 minik adacık bulunuyor. Bu adacıkları bağlamak için de 400 kadar köprü yer alıyor. Bu küçük adada bazen sular o kadar yükseliyor ki her yer sular altında kalabiliyor. Adadaki evlerin hemen hemen hepsinin önünde bir kayık bulunuyor. Hatta adanın her yıl 2 mm kadar suya gömüldüğü ve bir süre sonra artık tamamen sular altında kalacağı da söyleniyor.



San Marco Meydanı

San Marco Meydanı Venedik'in en meşhur ve ihtişamlı meydanı. Her yer heykeller ve sütunlar ile dolu. Etraf kafelerden taşan canlı müzikler ile çalıyor. Deniz ticareti ile uğraşan Venedikliler şehre bu meydandan giriş yaparlarmış. Venedikliler meydandaki iki sütun arasından geçmemeye çalışıyorlar. Çünkü eskiden suçlular bu iki sütunun arasında cezalandırılmış.

Maskeler Yurdu

Venedik bir diğer adı da maskeler şehri. Sebebi ise festival ve karnavalları. Şubat ayında gerçekleşen bu festivalde tüm Venedik yüzü maskeli insanlarla dolup taşıyormuş.



DREAMWORKS

DİNOZOR MAKİNELER

DreamWorks Dinotrux © 2017 DreamWorks Animation LLC. All Rights Reserved.

MACERA POLU YENİ BÖLÜMLERİ YAKINDA TRT ÇOCUK'TA!



TRT
ÇOCUK



ELİF'İN DERSLERİ

Pırasa



Pırasada yüksek oranda C ve K vitaminleri bulunur. C vitamini vücudunuzun direncini artırarak, hastalıklara karşı korunmanıza yardımcı olur. K vitamini ise kanın pıhtılaşmasını sağlayan bir vitamindir.



Pırasa

Bu lezzetli yemeklerden biri zeytinyağlı pırasa yemeğidir.

Pırasa

Çok önemli bir besin kaynağıdır. Pırasayı, çok lezzetli yemeklerde, böreklerde veya salatalarda yiyebilirsiniz.



Pırasa

Sağlıklı büyümenize yardımcı olacak bu sebze yi yemeyi asla ihmal etmeyin.

Pırasa

Pırasa, sebze çorbasının içine katılarak da afiyetle yenebilir.





Merhaba arkadaşlar! Yine ailecek yollardayız. Bu seferki yolculuğumuz Niğde'ye. Ankara'dan Niğde'ye yaklaşık dört saatlik bir yolumuz var. Hepimiz araçtaki yerlerimizi aldık, ablamın rehberliğinde yola devam ediyoruz.

NEREDE?

Elinde telefon Niğde hakkında araştırmalar yapan ablam heyecanla seslendi: "Biliyor musunuz, Niğde tarihi ve doğal güzelliklerle dolu. Gidince bir sürü fotoğraf çekeceğim!" Ablam bu sefer diğer yolculuklarda olduğundan daha heyecanlıydı çünkü babam ve annem ona doğum gününde güzel bir fotoğraf makinesi aldılar. Her köşe başında fotoğraf çekmek isteyeceğinden adım gibi eminim. Ablam yol boyunca Niğde'yi araştırmaya devam etti ve öğrendiklerini bizimle paylaştı.

Bir an önce Niğde'ye varmak için sabırsızlanıyorum! Öğrendiğime göre Niğde'nin komşu illeri Konya, Mersin, Adana, Kayseri, Nevşehir ve Aksaray'mış.



NE VAR, NE YOK?

Dört saatlik yolculuk ve birkaç fotoğraf molasının ardından Niğde'ye vardık. Babam havanın güzel ve güneşli olmasından dolayı şehri rahatça gezebileceğimizi söyledi. Hava güzel olmasa ne olur ki? Biz her koşulda gezmeye hazırız! Ama bu duruma sevinmesinin sebebini Niğde'ye 15 km uzaklıktaki Bor ilçesine gittiğimizde anladım. Burada Karamanoğlu döneminden kalma Alaaddin Camisi'ni ziyaret ettik ve hava güneşli olduğu için caminin kapısında beliren kadın simasını görebildik. Hepimiz bundan çok etkilendik.

Bakin çocuklar, efsaneye göre cami ustası, sancakbeyinin kızına duyduğu aşkı dillendiremeyince onu eserine işlemiş.

Vay canına!



EN ESKİ, EN YENİ

Hazır Bor'a gelmişken Tyana Ören Yerini de gezmek istedik ve burada tarihi su kemerlerini gördük. Ablam yeni makinesi ile bol bol fotoğraf çekti. Bir sonraki durağımız Kapadokya'nın hiç bozulmamış fresklerinin bulunduğu Eski Gümüş Manastırı oldu. Yere gömülü küpler dikkatimi çekti. Babam bu küplerin zaman zaman farklı amaçlarla kullanıldığını, ihtiyaca göre su ve yağ ile doldurulduklarını söyledi. Son durağımız ise Kavlaktepe Yer Altı Şehriydi. Yüzyıllar önce korunma ve barınma amaçlı yapılmış yer altı şehrinde kendimizi bu tarihi yerin büyüslüne kaptırdık ve resmen zamanı unuttuk.

O kadar etkilendim ki fotoğraf çekmeyi bile unuttum!



ÇOK İLGİNÇ

Niğde kış turizmine uygun bir şehrimiz. Aladağlar, dağcılık ve doğa yürüyüşü için Toroslar'ın en uygun bölümü olduğundan yerli ve yabancı pek çok turist bu amaçla şehri ziyaret ediyormuş. Yedi kilometrelik doğal pisti ile tur kayağı için oldukça elverişli olan Bolkar Dağları da ziyaretçilere farklı bir alternatif sunuyor. Ayrıca Niğde'yi ziyaret etmişken Narlıgölün etrafında gezinti yapmak doğa severleri mutlu edecektir.



KİM VARMIŞ?

Niğde'ye hiç gelmemiş olabilirsiniz ama birazdan sayacağım Niğdeli simaları kesin tanıyorsunuzdur. Ressam Safa Büte, ses sanatçısı Nükhet Duru, usta tiyatrocu Yıldız Kenter, ünlü müzisyen Emre Altuğ ve yazar Şahap Sıtkı.

Bu simaların en azından birkaçını tanıdığınızdan eminim.

NE YESEK?

Niğde'nin kendine has bir mutfağı var. Özel yemekleri arasında Niğde tavası, pancar çorbası, kuskus pilavı, ditme, tirit, Niğde çanağı, papara, oğma çorbası, mangır çorbası sayılabilir. Hüsmeni, halveter ve pekmez ise güzel tatilleri arasında.

Bir gezimizi daha sonlandırmış olduk. Dönüş yolunda babam "müessesemizin ikramı" diyerek bize aldığı Niğde gazozlarından ikram etti.

Bakalım bir sonraki durağımız hangi şehrimiz olacak?





CAN'IN EKRANI

Şiire mi, uzaya mı, teknolojiye mi, doğaya mı, yoksa yeni şeyler icat etmeye mi meraklısın? Bakalım bu haberlerden hangisi seni daha çok heyecanlandıracak.

1

JAL FOUNDATION
15.
Dünya Çocukları
Haiku Yarışması
2017-2018
Tema "Canlılar"
Türkiye

DÜNYA ÇOCUKLARI HAIKU YARIŞMASINA BAŞVURULAR BAŞLADI

Japon Hava Yolları Vakfı tarafından iki yılda bir düzenlenen Dünya Çocukları Haiku Yarışması'na başvurular başladı. 15 Ocak 2018'e kadar, bu yılın teması olan "canlılar" hakkında, haiku (kısa Japon şiir türü) tarzında yazacağın şiirlerle yarışmaya katılabilirsin. Haiku şiirinin özelliklerine ve yarışma hakkındaki ayrıntılı bilgiye jikad.org.tr/cocukhaikuyarismasi/ internet adresinden ulaşılabilir.

2



VAN'DA KENDİ ELEKTRİĞİNİ ÜRETEN OKUL

Van'ın Çaldıran ilçesinde bulunan Çubuklu Köyü Galatasaray Ortaokulu'nun elektrikleri bulunduğu nokta ve fiziki şartlardan dolayı sürekli kesilmekteydi. Fakat fen bilgisi öğretmeni Mahmut Çakır, yeniden değerlendirdiği malzemelerle tasarladığı rüzgâr türbini ile okulun kendi elektrliğini üretmesini sağladı. Bu sayede hem ücretsiz olarak elektrik üretebiliyor hem de doğaya ve çevreye zarar vermemiş oluyorlar.

ÜŞENGEÇ ÇOCUKLARA ÖZEL DİŞ FIRÇASI

uFunBrush, diş fırçalamayı eğlenceli hâle getirmeyi amaçlayan U şeklinde bir diş fırçası. Fırçayı kullanmak için tek yapılması gereken fırçaya diş macunu sürüp dişlere yerleştirerek üzerindeki butona basmak ve 10 saniye beklemek. 10 saniye sonunda fırça otomatik olarak kapanıyor. İnce pille çalışan fırça, günde iki kez kullanılması hâlinde yaklaşık 10 ay dayanabiliyor.

3





6

DÜNYANIN EN BÜYÜK BOTANİK BAHÇESİ

Dünyanın en büyük botanik bahçesi Umman Çölü'nde kurulacak. Ülkenin zengin biyolojik çeşitliliğini sergileyecek Umman Botanik Bahçesi, 4 kilometrekarelik bir alanda yerel bitki örtüsünü sergileyecek. Ziyaretçiler açık alanlarda dolaşabilecekleri inişli çıkışlı patikalar ile vadilerden, dağlık bölgelere ve çöle geçiş yapabilecekler. Doğal ekosistemin en iyi şekilde taklit edildiği biyomlarda ise nadir bulunan ve oldukça narin bitki türleri ziyaretçiler tarafından izlenebilecek.



5

2. DİJİTAL KARAKTER TASARIM YARIŞMASI SONUÇLANDI

TRT Çocuk Kanalı ve Gösterge Bilim ve Sanat Akademisi'nin birlikte gerçekleştirdiği 2. Dijital Karakter Tasarım Yarışması'nı kazananlar belli oldu. 120 başvurunun olduğu yarışmada 6 kişiden oluşan seçici jüri Zaliye Yaman'ın "Hürkuş Sabiha" karakterini birinciliğe layık buldu. Yarışmanın ikincisi Dilek Altıntaş Birben, üçüncüsü ise Osman Üstüner oldu.



4

DÜNYA'YA BENZER YENİ BİR GEZEĞEN KEŞFEDİLDİ

Güneş Sistemi dışında, Dünya'ya çok benzeyen Ross 128 b adlı bir gezegen keşfedildi. Ross 128 b'deki sıcaklıkların -60 ile 20 °C arasında olduğu tahmin ediliyor. Gezegende su olup olmadığı şimdilik bilinmiyor. Gök bilimcilerin gezegenle ilgili daha fazla bilgi edinebilmesi için şu anda kullanılanlardan daha büyük teleskoplara ihtiyacı var.



KİTAPÇININ KEDİSİ

Benim tek yuvam, işte bu küçük kitapçı dükkânı. Ara sıra dükkânımızın bulunduğu sokakta gezintiye çıkıyorum, hatta bazen kalabalık caddeyi bile seyrettiğim oluyor. Ama yaşadığım ilçenin, şehrin, ülkenin, dünyanın ve evrenin geri kalanını gerçek hayatta görebilmem imkânsız. İşte kitaplar sayesinde hiç göremeyeceğim şehirlere gidiyor, yepyeni yerler keşfediyorum. Bakalım bu ay seninle hangi diyarlara yolculuk yapacağız.



Dünya İçin Bir Şans

Yazan: Ece Erdoğan Levi

Çizen: Gökçe İrtan

Hep Kitap



+9 Yaş

Bu ay önereceğim ilk kitap hem hüznü hem de fantastik bir hikâye. Kitabımızın kahramanı kelimelerle arası iyi olan, aynı zamanda kafasında sürekli sorular bulunan Can. Can, arkadaşı Çubuk Gözler ile dünyadan çok uzağa küçük bir seyahat gerçekleştirir. Bu seyahatte karşılaştıkları ona annesini, babasını ve en çok da okullarına yeni gelen, mülteci arkadaşı Tahir'i anımsatır. Can'ın seyahatini merakla, kafasından geçenleri ise uzun uzun düşünmek isteyerek okuyacaksınız.



Ormanın En Sıradan Ağacı

Yazan: Hatice Özdemir Tülün

Çizen: Büşra Kaygın

Erdem Çocuk Yayınları



Ormandaki her şey çok özel; sekoya, meşe, sarmaşık, mantar, mantıs böceği... Pitipat ise çok sıradan. Peki ya gerçekten öyle mi? Ormandaki en sıradan ağacın, Pitipat'ın hikâyesini keyifle okuyacak, bu arada belki de kendi sıra dışı özelliğini keşfedeceksin!

+4
Yaş



Karanfilli Dev Amca

Yazan: Ahmethan Yılmaz

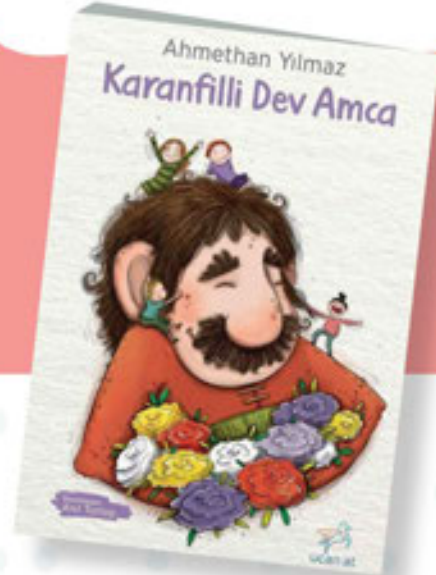
Çizen: Anıl Tortop

Uçan At Yayınları



Küçük bir sahil kentinin tek martısından, birbirinden güzel üç hikâye dinlemek ister misin? Yaşlı martıdan karanfilli dev amca, Okombe ve bahar hanımın hikâyelerini keyifle dinleyeceksin. Galiba ben en çok karanfilli dev amcanın öyküsünü sevdim. Bakalım sen en çok hangi hikâyeye hüzünlenecek, hangisinde daha çok heyecanlanacaksın.

+8
Yaş



UZAY KÂŞIFI GÖKAY

Bakalım
bugün ne
keşfedeceğim...

Birisi uzaydan
Dünya'nın
fotoğrafını mı
çekiyor?

Bir kez daha
bakmalıyım.

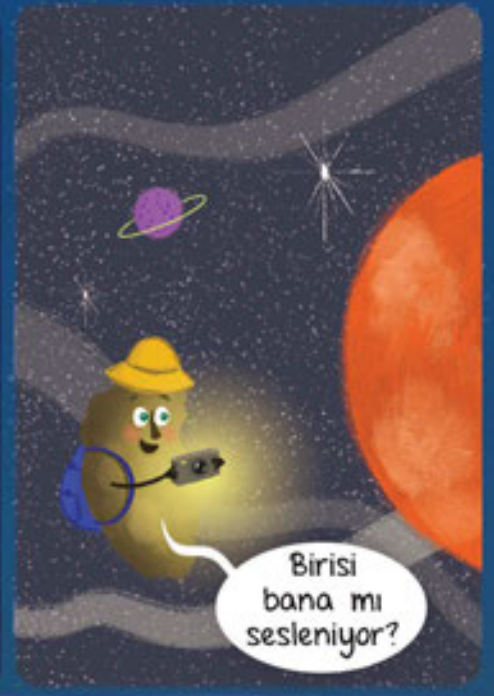
Bu bir asteroit ya da
kuyruklu yıldız ama başka bir
galaksiden geldiğine eminim!

Dünya'dan
gözlemlenebilen ilk
yıldızlar arası ziyaretçi
bu! Onlarca yıldır bu
anı bekliyordum!

Yani, on
yıldır falan.

Yıldızlar arasında
hareket eden ve zaman
zaman bizim Güneş
Sistemimizden geçen
asteroit ya da kuyruklu
yıldızların olduğu
konusunda tezler vardı.
Ancak ilk kez tespit
edildi!

Hey! Gök cismi!
Hey! Buradayım!





YEŞİLCAN'IN MACERALARI

KENDİNİ KEŞFET, YETENEKLERİNİ FARK ET







ALİ GEL

Benim adım Ali. Ali Gel. Benim bir de kutum var. Ama bu sıradan bir kutu değil! Acayip Şeyler Kutusu. Çünkü elime bir kitap alıp içine girdiğimde, kendimi kitabın içinde buluyorum. Ha bu arada şu gördüğünüz de Kuş! O da konuşuyor!

Çikolata Ağaçları

Dışarısı hem soğuk hem de yağmurluydu. E ama olacak o kadar, sonbahar da bitti, kıştayız artık. Yakında kar bile yağar. Ah keşke bir an önce yağsa şöyle lapa lapa! Bahçeye çıkıp kardan adam yapsak, kartopu oynasak...

- Ne güzel olur değil mi kuş?
- Efendim?
- Kar falan yağsa diyorum, ne güzel olur değil mi?
- A tabii tabii! Şu çikolatadan bir dilim daha versene.
- Ne?
- Çikolatadan diyorum, bir dilim daha diyorum...
- Bence yeterince yedin. Karnın ağrırsa karışmam hal!
- Son bir dilim...
- Peki, al bakalım!
- Kuş, aslında sıcak ülkelerin hayvanı. O yüzden soğuk havalardan hiç hoşlanmıyor.
- Çikolatan bittiye hadi bir yerlere gidelim.
- Bir dilim daha alabilir miyim?
- Ne sanıyorsun? Mutfakta çikolata ağacımız mı var bizim!
- Tamam tamam! Fildişi Sahili'ne ne dersin ha?
- Fildişi Sahili mi? Orada çok fil olmalı.
- Belki çikolata ağacı falan da vardır.
- Eminim vardır!

Yeryüzü Ansiklopedisi'ni alıp kutuya girdik ve ben Fildişi Sahilleri ile ilgili bölümü okumaya başladım:

"Batı Afrika'daki bu güzel ülke Atlas Okyanusu kıyısındadır. Ekvator'a yakındır, bu yüzden nemli ve sıcak bir iklime sahiptir. Dünyanın en çok kakao üretilen ülk...."

- Gidiyoruz! Gidiyoruz!
- Sıkı tutun Kuuuuuuş!

Bir anda kendimizi güneş ışığının neredeyse yere hiç değmediği, sık ağaçlarla kaplı acayip bir ormanda bulduk. Hava çok sıcaktı. Her yerde daha önce hiç görmediğim tuhaf ağaçlar vardı. Dallarından çok acayip meyveler sarkıyordu.

- Bunlar da neyin nesi Kuş?
- Acaba yeniyor mudur ha?
- Daha neler! Ya zehirliyse!
- Ya çok tatlıysa?
- Zehirli falan değil ama tatlı da değil!
- Ha?

Ağaçların arasından bize seslenen, sütlü çikolata kadar siyah ve benim boyumda bir çocuktu. Belinde kocaman, kılıca benzer bir bıçak vardı.

Bir sürü yeri yırtılmış bir tişört ve eskimiş bir kot pantolondan yapılmış şort giyiyordu.

– Aha! Merhaba! Ben Ali, bu da Kuş. Tahmin etmişsindir, Acayip Şeyler Kutusu falan işte..

– Aaa evet tahmin ettim. Benim adım da Abijan!

– Şeyyy bu, bunlar ne ağacı?

– Yeniyor mu?

– Kuş lütfen biraz kibar ol yal

– Bunlar kakao ağaçları

Kakao lafını duyunca Kuş da ben de çok şaşırdık. Çünkü kakao demek çikolata demektir!

– Kakao mu? Çikolata ağacı desene sen şuna!

– Çikolata mı? Hayır, çikolata değil! KA KA O!

– Yiyebilir miyim peki? Ne olur biraz yiyebilir miyim?

– Kuş ama ayıp ama! Çok özür dilerim o biraz oburdur da.

– İsterse yiyebilir ama tatları acıdır. Bu çekirdekleri öyle yiyemezsin.

– Acı mı? Kakao neden acı olsun. Çikolata dünyanın en tatlı şeyidir ve kakaodan yapılır.

– Bunu duymuştum.

– Neyi duymuştun?

– Kakao çekirdeklerinden çikolata diye tatlı bir şey yapıldığını.

– Bir dakika! Bir dakika! Senin kocaman bir kakao tarlan var ama çikolatanın sadece adını mı duydun? Hiç yemedin mi?

– Aslında bu kakao tarlası benim değil. Yabancıların. Ben ve ailem burada çalışıyoruz. Sabahtan akşama kadar kakao topluyoruz, karşılığında da bize biraz para veriyorlar.



- Çikolata? Çikolata almıyor musunuz?
- Ben bugüne kadar hiç çikolata yemedim. Babam da yememiş, annem de! Büyük annem ve büyük babam da kakao işçisi ama onlar da hiç çikolata yememişler.
- Buna inanamıyorum! Ama nasıl olur?
- Burada işler böyle yürüyor. Kazandığımız para ile ancak önemli şeyleri alabiliyoruz. Un, şeker, yağ ve babamın motoru için yakıt.
- Çikolata için en gerekli şeyi, kakaoyu üretiyorsunuz ama hiç çikolata yiyemiyorsunuz öyle mi? Ama bu haksızlık!
- Hem de çok büyük bir haksızlık!
- Burada benim gibi bir sürü çocuk var. Biz hepimiz kakao tarlalarında çalışıyoruz.
- Ve hiçbiriniz çikolatanın tadına bile bakmadınız, öyle mi?
- En azından benim tanıdığım hiç kimse...
- Peki ya topladığınız kakaolar? Ne oluyor onlara?
- Büyük çuvallara doldurup götürüyorlar.
- Çok öfkeliyim ben Kuş! Çok!

- Gidelim mi artık?

- Şey, bir şey sorabilir miyim?

- Evet, elbette!

- Çikolata gerçekten çok mu güzel bir şey?

Ne Kuş ne de ben buna cevap veremedik. Abiyan'a "Hoşça kal!" bile diyemeden eve geri döndük. Masamın üzerindeki çikolatanın ambalajındaki o minicik minicik yazıları tek tek okudum. Fildişi Sahilleri'ndeki küçük kakao işçilerinden tek bir satır bile bahsetmiyordu.

Bundan sonra ne zaman bir çikolata yesem kakao tarlalarında çalışan ama çikolata yiyemeyen çocukları hatırlayacağım ve herkese de bunu hatırlatacağım! Çünkü bu büyük bir haksızlık! Çok büyük haksızlık!

- Öyle değil mi Kuş? Kuş! Kuş! Olamaz sana inanmıyorum, o son parçayı da mı yedin!

- Özür dilerim!





ATA'MDAN HATIRALAR

Memleketimizin ekonomik kaynakları, bütün dünyanın hırslarını çekecek verim ve servete maliktir. Halkımızın çiftçi olması, topraklarımızın dünyanın en bereketli topraklarından bulunması, maddî hayat için hiçbir endişeye yer bırakmamaktadır.

Mustafa Kemal Atatürk



KARLAR ALTINDA

Nihayet kış geldi! Kışın gelmesi en çok da çocukları mutlu ediyor olmalı. Bembeyaz, pamuk gibi karlarla bezeli sokaklarda kartopu oynamanın, karдан adam yapmanın, karlarda kaymanın tadı hiçbir şeyde yok. Baksana ne kadar da karlı bir gün. TRT Çocuk kanalının sevilen kahramanları da kar tatilinin tadını doyasıya oynayarak çıkarıyor. Bu kalabalık ve karmaşık resimde, aşağıda verdiğimiz kahramanları bulabilir misin?





YENİLENEBİLİR ENERJİ

Dünyamız gelişen teknolojiyle birlikte her geçen gün daha fazla enerjiye ihtiyaç duymaktadır. Her yıl fosil yakıtların (petrol, kömür ve gaz) kullanılmasıyla küresel ısınma ve iklim değişiklikleri oluşmaktadır.

Fosil yakıtlarla birlikte atmosfere salınan karbondioksit gibi sera etkisi yaratan gazlar, yer kabuğu ve denizlerin ortalama sıcaklıklarında artışa neden olmaktadır.

Hâlen birçok ülkede kullanılan fosil yakıtlar yenilenebilir değildir ve bir gün tükenme tehlikesiyle karşı karşıyadır.

Bu enerji kaynakları sonlu ve sınırlı iken yenilenebilir enerji kaynakları hiç tükenmezler. Yenilenebilir enerji kaynakları fosil enerji teknolojilerinden daha çok çevre dostudur.



Güneş Enerjisi



Hidrolik Enerji



Jeotermal Enerji



Biyokütle Enerjisi



Rüzgâr Enerjisi



Dalga Enerjisi



Hidrojen Enerjisi

Yenilenebilir enerji kaynaklarını kullanarak dünyamızı koruyabilir ve ülkemizin ekonomisine katkıda bulunabiliriz.

Bu konuda daha çok bilgi öğrenmek istiyorum İbî.

Dergimizin bundan sonraki sayılarında hepsini öğrenebiliriz.

Elif'in Düşleri



TRT
Çocuk
DERGİSİ



2018 YILINDA

TRT COÇUK EKSPANINDA





NE YAPIYORSUN HOPPA?

ÇOK KOLAY! HEHE!

KOLAY MI?
PEKİ AMA NASIL?

1'DEN BAŞLAYAN
ARDIŞIK TEK SAYILARI TOPLAMAYA ÇALIŞIYORUM.
SONUÇ HEP YANLIŞ ÇIKIYOR.

O ZAMAN,
CEVAP 64 DEMEKTİR.

ORADA KAÇ TANE SAYI VAR?

HİMM...
TAM 8 TANE.

1'DEN BAŞLAYAN TEK SAYILARI KOLAY
TOPLAYABİLMEK İÇİN TERİM SAYISINI KENDİSİYLE
ÇARPMAK YETERLİDİR.

NASIL BULDUN PUMBA?
BANA DA SÖYLESENE!

$$1+3+5+7+9+11+13+15=?$$

$$8 \times 8 = 64$$

BURADA 8 TANE SAYI OLDUĞUNA GÖRE
 $8 \times 8 = 64$ EDER.

AFERİN PUMBA! ÇOK KOLAYMIŞ.

MATEMATİK BENİM İŞİM!
HEHEHE!

BASIMIN ÜSTÜNDE YERİN VAR BEYİN



Sıcak bir şeye dokunduğumda elimi çekerim, heyecanlandığımda kalbim pıt pıt atar, bebekken yürümeyi öğrenmem pek kolay olmamış ama şimdilerde adım atarken düşünmem gerekmiyor, çoğu zaman büyüklerin yanında nasıl davranacağımı tam olarak bilemiyorum, birbiriyle alakasız nesnelerle ilgili hayaller kurabiliyorum... Bütün bunların beynimizle alakalı olduğunu biliyor muydun? Vücudumuzun en önemli yerinde, en tepesinde sağlam bir kafatasıyla sarmalanan beynimiz sadece düşünme organımız değil. Öneminin anlaşılması için binlerce yıl geçmesi gerekmiş. Nihayet son yüz yılda ise bilim insanları beynin gizemlerini yavaş yavaş çözmeye başlamış. Bu ay benimle beynimizin karmaşık yollarında gizemli bir yolculuk yapmaya ne dersin?



TIPKI BİR KARNABAHAH



Beynin resmine baktığımda aklıma karnabaha geliyor. Yok, yok acıktığımdan değil, hani beyin de tıpkı karnabaha gibi girintili çıkıntılı ve yuvarlak ya, ondan. Beynimiz o kadar girintili çıkıntılı ki onu 50X50 santimlik bir kâğıdın buruşturulmuş hâli gibi düşünebiliriz. Beynimizi kâğıt gibi açsak kocaman bir levhayla karşılarız. Yetişkin bir insanın ortalama beyini yaklaşık olarak 1,5 kilo, yani vücut ağırlığının %2'si kadar. Oysa beyin, vücudun ürettiği enerjinin %20'sini kullanıyor. Yani fiziksel olarak çok da büyük olmamasına karşın içerisinde çok fazla işlem gerçekleşiyor. Tıpkı elektronik cihazlar gibi, beyin de çalışıkça daha çok enerji harcıyor.

DEVASA ÖRÜMCEK AĞI

Beyin, vücudumuzdaki diğer tüm organlarla ilişki hâlinde. Onlardan gelen bilgileri kendi içinde işleme sokuyor, aynı zamanda o organlara da bilgiler gönderiyor. İçinde öyle çok işlem yapıyor ki bütün bu işlemleri yapmak için milyarlarca hücreye ihtiyaç duyuyor. Beynimizde çok özel, "nöron" denen sinir hücreleri var. Nöronların sayısı milyarlarla ifade ediliyor. Buna kıyasla nöronlar beyindeki hücrelerin %10'undan bile azını oluşturuyor. Geri kalanlar ise glia denen hücreler veya destek hücreleri. Bunlar nöronlara destek olmak, onların daha iyi çalışabilmesi için ortam hazırlamak üzere varlar. Aaa, az kaldı unutuyordum. Sinapslar ise nöronların iletişim noktasına verilen isim. Nöronlar sinapslar sayesinde birbiriyle sürekli ilişki içinde. Yani beynimiz âdeta devasa bir örümcek ağı.





BEYNİM ÇOK YARAMAZ

Beyin, diğer organlardan biraz farklı. Gelişimi doğduktan sonra da devam ediyor. Gelişiminin tamamlanması ise 30 yaşını buluyor. Aslında biz çocukların, büyüklerin "yaramazlık" dediği şeyleri yapması gayet normal. Beyin gelişimimiz henüz tamamlanmadığı için büyükler gibi, nerede ne şekilde davranmamız gerektiğini pek bilemeyebiliyoruz.

BEYNİM KÜT KÜT ATIYOR

Lunaparkta korkutucu bir oyuncığa bindiğinde ya da sevdiğin bir insanı uzun zaman sonra göreceksen kalbin küt küt atar, ağzın kurur, göz bebeklerin büyür. Heyecanın, korkunun, sevginin kalpte oluştuğunu sanırız. Hatta sevdiğimiz insanların, nesnelerin yanına kalp simgesi koyarız ama aslında bunların hepsi beyinle alakalıdır. Beyindeki, bu duyguları ve otomatik tepkileri denetleyen sistemler, vücuttaki bazı diğer organlara gönderdikleri mesajlarla onları düzenlerler. Bu sayede heyecanlandığımızda soluk alma hızımız artarak vücudumuza daha çok oksijen girmesi sağlanırken sindirim sistemimiz vücuttaki enerjiyi tüketmemek için yavaşlar.



İŞLEYEN BEYİN İŞİLDAR

Yetişkin bir insanın beyinde ortalama 100 milyar nöron, yani sinir hücresi bulunuyor. Bu sinir hücrelerinin her birinin de taşıdığı kimi bilgiler var. Nöronlar birbirleriyle milyonlarca farklı bağlantı kurabiliyor. Bu sayede daha büyük bilgiler ortaya çıkıyor. Her bir nöron sinaps denen boşluklarda birbirleriyle bağlantı kuruyor. Suyun aktıkça toprağı daha çok aşındırması gibi nöronlar arasında da bağlantı ne kadar uzun süre devam ederse aradaki yol o kadar genişliyor. Okumayı ne kadar zor öğrendiğini anımsa. Önce harfleri, sonra heceleri ve en sonunda kelimeleri tekrar ettikçe okumayı öğrendin. Beyin her işin başında acemidir. O işi yapmakta sabır gösterdikçe ustalaşır. Matematikte ya da tarihte çok zorlanıyor, bu dersten kaçıyor musun? Oysa üstüne gidersen yavaş yavaş öğrendiğini fark edeceksin. Yeter ki sabırla çalışmaya devam et. Tekrar edilmeyen veya kullanılmayan bilgiler unutulur, yani aralarındaki bağlantı kopar. Öğrenme de nöronlar arasındaki iletişim sonucu gerçekleşir. Nöronlar arasında ne kadar çok iletişim kurulmasını sağlarsan öğrenmek senin için o kadar kolaylaşır. Beynini ne kadar çok çalıştırırsan o kadar kolay öğrenmeye başlarsın.

GAGA BENDEN FARKLI



Tıpkı insanlar gibi hayvanların da beyni var. Ama onları bizden ayıran en önemli şey, beyinlerimizin biraz farklı olması. İnsanların sosyal ilişkilerini düzenleyen, problem çözmelerini ve karar vermelerini sağlayan prefrontal korteks (alın arkası kabuğu), hayvanlarda bulunmuyor. Bu yüzden hayvanlar bizimki gibi sosyal kuralları üretilmiyor, kendilerini frenleme ihtiyacı hissetmiyorlar. Beynimizin önünde, yani alnımızın arkasında bulunan bu bölüm, yaşımız ilerledikçe gelişiyor ve ergenlikten sonra gelişimini tamamlıyor.

TARİH BURADA YAŞIYOR: HARRAN KUBBELİ EVLERİ

Dünyanın hâlen yaşanılan en eski yerleşim yerlerinden birindeyiz. Asırlar boyunca tarihe tanıklık etmiş ve etmeyi sürdüren, dünyanın ilk İslam üniversitesinin kurulduğu, asırlarca bilimin merkezi konumunda olan topraklardayız. Bu tarih kokan topraklar, hele ki başka hiçbir yerde görme imkânı bulamayacağımız bu ilginç kubbeli evleri ile görülmeye değer bir yer. Burası neresi mi? Şanlıurfa'nın güzel mi güzel ilçesi Harran!

Ne Demek?

Harran ismi, MÖ 2000 yıllarına ait çivi yazılı tabletlerde geçmekte. "Harran" isminin, Sümercede "seyahat, kervan" anlamına gelen "haranu" kelimesinden geldiği düşünülmekte. Çünkü bulunduğu konumun, Akdeniz ve Dicle nehirlerine yakınlığıyla, eski bir ticaret merkezi olduğu biliniyor..

Böylesi eski bir tarihi olan Harran, yine binlerce yıla dayanan evleri ile özellikle dikkat çekmeye devam ediyor. "Harran Kubbeli Evleri" olarak bilinen bu yapıların bilinen tarihi, tıpkı Harran ismi kadar eski. Günümüzde hâlen ayakta kalan evler ise, ortalama 250 yaşında. Harcında gül yağı, saman, toprak ve yumurta akı kullanılan bu ilginç evler, yerli ve yabancı turistlerin ilgisini fazlasıyla çekmekte.



Harran evleri, kareye yakın bir alt yapı üzerinde bindirme tekniğinde, tuğlayla örülen ve yukarıya doğru gittikçe daralan konik külahlı yapılar. İçeriden kubbeli olan ve yaklaşık 30-40 tuğla dizisi ile örülmüş bu üst bölümün yüksekliği ise ortalama beş metre civarında. Kubbeli evler ikili, üçlü, dördü, beşli ve altılı gruplar içermekte ve bunlar içeriden kemerlerle birbirlerine bağlanmakta. Böylece, oldukça geniş mekânlar elde edilebilmiş.



Bu kubbelerin bir özelliği de üzerlerinin açık bırakılmış olması. Bu açıklık, içerideki ocak dumanının ve kötü havanın dışarıya çıkmasını sağlıyor. Aynı zamanda da iç mekânın aydınlanması bu delikler sayesinde oluyor. Dahası Harran evlerinin duvarları ve kubbelerinin üzeri balçık harçla sıvanmış. Aynı sistem içeride de uygulanmış. Böylece "Harran Kubbeli Evleri" yazları serin, kışları da sıcak oluyor.

Ne Zaman?

"Harran Kubbeli Evleri" 1979 yılında arkeolojik ve kentsel sit alanı kabul edilmiş ve koruma altına alınmış. 1999 yılında restore edilerek "Harran Kültür Evi" olarak turizme açılan bir evin yanı sıra, Kültür Bakanlığı tarafından da birçok ev restore edilmiş.



TADİMİZ TUZUMUZ AKTARIMIZ



Kışın gelmesine iki nedenden seviniyorum: Birincisi kar yağacak olması, diğeri de annemle cam kenarında yapacağımız ıhlamur kokulu sohbetler. Bizim evde kış hazırlıklarından biridir bitki çayları köşesi oluşturmak. Bunu için her kış başında annemle mahallemizdeki aktara gider alışveriş yaparız. Ne mi alırız? ıhlamur, adaçayı, kuşburnu... Sonra annem onları kavanozlara yerleştirir ve evimizde minik bir aktar oluştururuz. Kışın soğuk günlerinde de demleyip şifalı çaylarımızı, cam kenarında kaloriferin sıcaklığında sohbet ederiz. Düşündüm de belki sizler de evinizde bir mini aktar oluşturursunuz. Bu yüzden gittim, mahalledeki aktar Aysun Söylemez ablayla konuştum. Bize biraz anlatsın bu sihirli otların dünyasını, öyle değil mi?

Aysun abla aktar ne demek?

Aysun Söylemez: Baharat ve güzel kokular satan kimse veya dükkâna aktar denir. Yani satan kişiye de dükkânına da aktar deniyor.

Nasıl aktar olunur?

Aysun Söylemez: Aktar olmanın iki yolu var. Birincisi alaylı olarak yetişmek. Yani usta-çırak ilişkisi içinde mesleği öğrenmek. Diğeri de üniversitelerin Tıbbi ve Aromatik Bitkiler bölümünden mezun olmak.

Siz nasıl aktar oldunuz?

Aysun Söylemez: Ben usta-çırak ilişkisiyle öğrendim işi. Mesleğinde duayen Bahri ustanın himayesinde uzun yıllar çalıştım. İşin mutfağından yani deposundan başladım. İlk başladığımda gerçekten dükkânın deposunda çalıştım bir süre. Orada otları, baharatları derleyip topluyor, yerleştiriyor, ayırıyordum. Bu süre aslında benim aktarlığa giriş eğitimimdi. İlk başlarda adaçayı hangisi, melisa, zerdaçal ne renk olur bilmiyordum. Baharat ve bitkiler hakkında bildiğim tek şey Barış Manço'nun şarkısı "Nane limon kabuğu..." idi. Aradan geçen zamanla bir baktım ki ben bitkileri, baharatları öğrenmişim ve hatta, eskisini, yenisini ayırt eder duruma gelmişim. E tabii ustam bunu görünce çıkardı beni depodan, geçirdi tezgâhın başına.

Mesleğinizin güzellikleri nelerdir?

Aysun Söylemez: Bir müşterim dükkâna gelip "Geçen gün verdiğiniz çay bana çok iyi geldi, şifa buldum." diyorsa en büyük mutluluk budur benim için.

Peki zorlukları neler?

Aysun Söylemez: Karabiber verirken çok hapşuruyorum.

Bir aktarda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Aysun Söylemez: Bir aktar öncelikle çok dikkatli olmalıdır. Sonuçta insan sağlığı ile ilgili işler yapıyorsunuz. Konunuza tam olarak hâkim olmalısınız. Yani baharatlar ve şifalı bitkilerin en doğru kullanımlarını bilmelisiniz. Bir de doğa ile sıkı ilişki içinde olmalıdır.

Aktarda neler satılır?

Aysun Söylemez: Bizim asıl konumuz baharatlar ve bitki çaylarıdır. Karabiber, kekik, pul biber, kimyon, zencefil, zerdeçal, tarçın gibi baharatlar ile ıhlamur, adaçayı, melisa, hatmi çiçeği, kantaron otu, kuşburnu gibi bitkiler satılır. Bunu yanında şifası bulunan bal, pekmez, sirke... Birçok doğal ürünü bir aktarda bulabilirsiniz.





Aktar günümüzde biraz şekil değiştirmiş sanki...

Aysun Söylemez: Tabii modern hayatın getirdiklerine göre bizim de konseptimiz gelişiyor, değişiyor. Organik, şekersiz, glutensiz beslenme gibi kavramlar var günümüzde. Talepler bu yönde olunca buna yönelik ürünler de satmaya başladık.

Hangi baharat ne renktir Aysun abla?

Aysun Söylemez: Hepsini sayarsam sayfalar sürer. Ben sana belli başlı bazı baharatları söyleyeyim: **Zerdeçal:** Sarı. **Pul biber:** Kırmızı. **Nane, kekik:** Yeşil. Hindistan cevizi: Beyaz. Çörek otu: Siyah. **Safran:** Portakal rengi, kırmızımsı. **Sumak:** Bordo. **Kimyon:** Koyu sarı. Tarçın: Kiremit rengi. Adaçayı: Gri...

Peki tatlar? Hangi baharat ne tattadır?

Aysun Söylemez: Acı tatlı ekşi... Pul biber acı bir tat verir mesela. Zencefil de acıdır. Kekik de çok kaçarsa acılık verir. Tarçın, yenibahar, Hindistan cevizi tatlıdır. Sumak ekşilik katar.

Çok eski bir geleneği var değil mi aktarların?

Aysun Söylemez: Elbette. Osmanlı zamanında şifacılar olarak geçermiş. Çeşitli karışımlar, macunlar hazırlayıp hastalara verirlermiş. Eczacılığın başladığı yerler aktarlardır. Biliyorsun birçok ilaç bitkilerden yapıyor.



O zaman bir aktar bütün şifalı bitkileri biliyordur.

Aysun Söylemez: Bitki dünyası ucu bucağı olmayan, çok geniş bir derya. O yüzden bilmediklerimiz de mutlaka vardır. Ben her gün yeni şeyler öğreniyorum mesela. Anadolu toprakları bu konuda da çok verimli. Bir ıhlamur cenneti ülkemiz. Yurdumun dağında tepesinde bilmediğimiz ne otlar ne bitkiler var daha, kim bilir.

Kış için ne tavsiye edersiniz? Hastalanıp okulundan geri kalmayı hiç istemem doğrusu.

Aysun Söylemez: Aferin sana. Bolca ıhlamur çayı iç limonlu, zencefilli, tarçınlı... Kuşburnu da olur, C vitamini yüksek onda. Bağışıklık sistemin güçlü olsun diye de bal, propolis ve keçiboynuzu özü tüket.

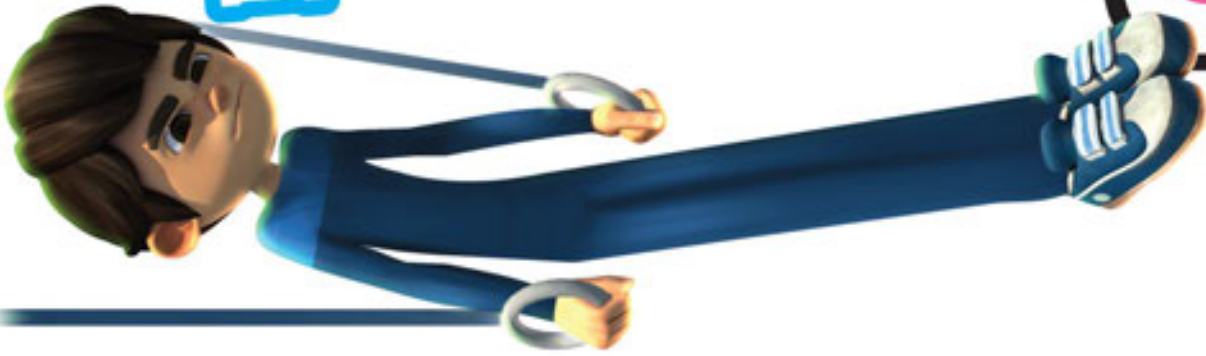
Son olarak Aktar olmak isterse arkadaşlarımız, onlara ne tavsiye edersiniz?

Aysun Söylemez: Öncelikle insanları ve doğayı sevsinler. Bitkileri ve kullanım alanlarını çok iyi öğrensinler. Bunun için de her fırsatta aileleriyle doğa yürüyüşü yapsınlar. Kışa hazırlık olarak mutlaka anne babalarıyla bir aktara uğrayıp mutfaklarında kendi minik aktarlarını oluştursunlar. Bana da gelebilirler. ıhlamur çayı demlerim onlara, sohbet ederiz. Hem mısır da patlatırım.

Duymadık, okumadık demeyin sonra arkadaşlar.

Zaman ayırdığın için çok teşekkür ederiz Aysun abla.





HEM SPOR HEM DANS JIMNASTİK

Jimnastik, hem vücudu ısıtmak için yapılan hareketlere verilen isim hem de apayrı bir spor dalı. Hadi gel bu ay seninle neymiş bu jimnastik, biraz yakından bakalım.

Jimnastiğin en bilinen çeşitleri artistik, ritmik ve trampolin jimnastik. Ritmik jimnastiği sadece kadınlar yapıyor. Diğer türlerde ise kadınlar ve erkekler bireysel ya da grup hâlinde yarışabiliyor.

Artistik jimnastikte yer hareketleri, kulplu beygir, halka, atlama masası, paralel, barfiks, gibi kategoriler bulunuyor. Ritmik jimnastikte ise top, çember, lobut, kurdele ve ip gibi farklı aletlerle çalışabiliyor.

Jimnastikte yapılabilecek pek çok hareket var. Takla, ters takla, amuda kalkmak, köprü ve çember; bunlardan en bilinenleri. Jimnastikte zor hareketler yapmak kadar yaptığın hareketleri güzel ve düzgün yapmak da önemli. Bu yüzden jimnastik yarışmalarını izlerken adeta bir dans gösterisi izliyormuş hissine kapılabilirsin.

Jimnastiğe küçük yaşlarda başlamak vücudu daha esnek ve kuvvetli yapar. Jimnastik odaklanmayı ve refleksleri kuvvetlendirir, sürat ve beceri kazandırır.

Jimnastik sporuna erken yaşta başlamak önemli 3 yaşımdan itibaren başlayabileceğin bu sporda yaş çok mühim. Ne kadar küçüksen başarılı olma şansın da o kadar yüksek.

Jimnastikte ülkemiz kendini giderek geliştiriyor. Son gururumuz 16 yaşımdaki arkadaşımız Ayşe Begüm Onbaşı. 2016 senesinde Güney Kore’de düzenlenen Aerobik Dünya Şampiyonası’nda 15-17 yaş kategorisinde altın madalya kazanarak bizi gururlandırdı. Ayrıca Ayşe Begüm bu sene İtalya’da düzenlenen Avrupa Aerobik Jimnastik Şampiyonası’nda da altın madalya kazandı.



Genç Evliya rüyasında kendisini Ahi Çelebi Camisi'nin içinde gördü. Peygamberler, sahabeler, evliyalar o camiye gelmişlerdi. Peygamberimiz Hz. Muhammed (S.A.V.) onlara namaz kıldırdı. Evliya, namazdan sonra Hz. Muhammed'in (S.A.V.) gülden daha güzel kokan elini öptü. Ona "Şefaaf ya Resulallah" diyecekti. Yani öbür dünyaya gittiğinde cennete kavuşmak için dua isteyecekti. Ama o güne dek hep çeşitli ülkeler gezmenin, seyahat etmenin hayalini kurduğu için başka bir cümle kuruverdi.



Seyahat ya Resulallah!



Genç Evliya, bu rüyadan çok etkilendi. Ertesi sabah heyecanla hazırlandı. Rüya tabircisi İbrahim Efendi'ye gitti, rüyasını anlattı.

Rüyamda, Ahi Çelebi Camisi'ne gelen o kadar çok kimse gördüm ki sayısını bile bilmiyorum.

Gördüğün kişilerin hepsini ziyaret edeceksin. Dünyanın pek çok yerine gidecek ve Peygamberimizin şefaatine kavuşacaksın.



Evliya, eve döner dönmez olup bitenleri ailesine anlattı.

Babacığım, anacığım, izin verirsiniz eğer dünyayı dolaşmak istiyorum. Gezilerime de önce yaşadığım şehirden, İstanbul'dan başlamak istiyorum.

İzin senindir oğul. Sen çocukluğundan beri dünyayı dolaşmayı hayal eder durursun.

Senden ayrı kalmak çok zor olacak ama mademki çok istiyorsun, var git, gezip dolaş, sonra yazdıklarını bize de getir oğlum.



Evlıya hemen hazırlıklara başladı. Önce İstanbul hakkında tarih kitapları okudu.

Kitabımda İstanbul'da gördüklerimi yazarken aynı zamanda Hz. Adem'den bu yana İstanbul'un tarihini de anlatsam çok güzel olacak.



Sonra en iyi atları seçti.

Hadi bakalım Küheylan. Benimle gezmek sana kısmetmiş.

Annem büyüdüğüm zaman bir kumandan atı olacağımı hayal ederdi. Meğer ben gezgin bir at olacaktım. Hmmm... Aslında tam da bana göre.



Kıyafetlerini ve yolluk yiyeceğini hazırladı.

Birkaç yedek kıyafet daha alsam iyi olacak.



Çok iyi bir
planlama yaptı.

Bu arada genç Evliya
saraydaki eğitimini
tamamlamıştı. Artık padişahın
danışmanı olarak çalışıyordu.

Gezilecek Yerleri:

Saraylar,
camiler, tapınaklar,
okullar,
hastaneler,
misafirhaneler,
kervansaraylar,
hanlar,
hamamlar,
bağlar, bahçeler,
ormanlık alanlar,
yalılar, konaklar,
çarşılar,
türbeler,
mezarlıklar,
tekkeler,
düğünler,
şenlikler,
tersaneler,
madenler...

İncelenecekleri:

İstanbulluların;
ilmi,
şirleri,
yemekleri,
giyimleri,
hikâyeleri,
efsaneleri,
masalları,
türkûleri,
halk oyunları,
mânileri...

Seni bu saraya davet ettiğim gün, çok
başarılı olacağımı biliyordum. Şimdi senden
çok daha büyük başarılar bekliyorum.

Çalışarak elde edeceği gelir de gezileri
için ihtiyaçlarını karşılayacaktı.

Sanırım şimdilik İstanbul için
gezecek kadar parayı biriktirdim.

Saraydakiler ona çok kibar olduğu için "Çelebi" diyorlardı. Bu yüzden artık "Evliya Çelebi" olarak anılmaya başladı.

Sen ne kadar nasıplı bir insansın Evliya Çelebi. Hem sesin çok güzel hem çok zekisin hem şakacısın hem ezberin çok kuvvetli hem çok güzel yazıyorsun hem çok iyi bir askersin, çok iyi kılıç kullanıyorsun ve hem de çok kibarsın.

Evet, bir de senin gibi bir arkadaşım var. Aslında sen de çok nasıplısın. Allah hepimize ayrı ayrı özellikler veriyor ve yeryüzünde her birimiz ayrı bir görevi yerine getiriyoruz.

Hadi bakalım Küheylan. Çıkalım yolaaa... Bakalım bizi neler bekliyor.

O kadar hazırlık yaptın ama benim için yem almayı unuttun bakıyorum.

Sen öyle san. Senin için en güzel yiyecekleri hazırladım. Sağ tarafındaki heybenin içinde. Ne zaman acıkırsan söyle.

Böylece Evliya Çelebi İstanbul'u adım adım dolaşmaya başladı. O kadar ki kitabına gezdiği yerlerin ölçülerinin kaç adım olduğunu yazmayı da unutmadı.

Caminin çevresinin kaç adım olduğunu benim adımlarımla saysaydık daha çabuk bitmez miydi?

MINİ SÖZLÜK

Seyahat: Gezi.
Çelebi: Kibar, zarif, beyefendi.

HEM NEŞELİ HEM YUMUŞAK ALPAKA



Hepinize yumuşacık bir merhabaaa!
Ben alpaka. Devegiller ailesindenim
ve yumuşacık, upuzun
tüylerimle tanınıyorum. Bir
gülmeyi bir de tüylerimi
savura savura hoplayıp
zıplamayı çok seviyorum.
Bakın fotoğrafıma,
gülümsüyorum.



YARIM METRE

İnsanlarla çok iyi anlaşıyorum. Bu yüzden bilim insanları bizi "sosyal olmayı seven canlılar" diye anlatıyor. Uzun bir boynum var ama diğer develer gibi hörgücüm yok. Tüylerim yarım metreye kadar uzayabiliyor. O bildiğiniz alpaka kumaşlar var ya, işte onlar bizim tüylerimizden yapılıyor. Önce uzayan tüylerimiz kesiliyor, fabrikalarda iplik hâline getiriliyor, kumaş fabrikalarında dokunup yumuşacık, sağlıklı kumaşlara dönüşüyor.



LAMALARDAN FARKLIYIM

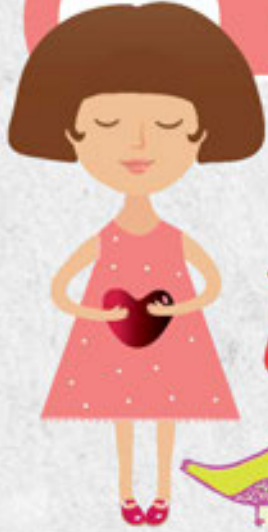
Biz alpakalar genelde lamalarla karıştırıyoruz. Tamam, benziyoruz ama aynı değiliz. Alpakaların tüyleri daha uzun oluyor ve ağırlıkları lamalara göre daha hafif. Ağırlığımız, genelde 55 ile 65 kilo arasında değişiyor. Bitkilerle besleniyoruz. Ağaç yapraklarıyla ve çeşitli otlarla karnımızı doyuruyoruz. Güney Amerika ve özellikle And Dağları'nda yaşamayı seviyoruz. Ben de Güney Amerika'da yaşıyorum. Çünkü burada nemli yumuşak toprakta yetişen tazecek otlar bol.

GEÇMİŞTEN GELEN DOSTLUK

Bilim insanları alpakaların milattan önce 3 bin yıllarında evcilleştirildiğini bulmuş. Böylece insanlarla dost olup onların uzun tüylerimizden kıyafetler yapmalarına izin vermişiz. Hatta bu dostluğumuz bazı kültürlerde izlenebiliyor. Mesela İnka kültüründe alpakalar gücün göstergesiymiş. Kızılderililer de alpakalara çok önem veriyormuş.

ALPAKA TUVALETİ

Dişi alpakaların gebelik süresi 11 ay kadar sürer. 11 ayın sonunda yavru alpaka doğar. İki yaşına gelinceye kadar da annesinin yanından ayrılmaz. Size alpakalar hakkında ilginç bir bilgi vereyim mi? Biz tuvaletimizi hep aynı yere yaparız. Zaman içinde bir yığın oluşur. Bu kez yanında yeni bir tuvalet yeri seçeriz. Ah! Aklıma yeni bir şey daha geldi! Yorulunca ayaklarımızın üzerine otururuz. Bu oturuş, bizim devegiller ailesinden olduğumuzu da gösteren bir benzerlik. Sakin sakin çevreyi izlerken geviş getirerek yediğimiz enfes otları öğütürüz.



AİLE İÇİNDE ETKİN BİR DİSİPLİN NASIL SAĞLANIR?

Çocuğunuzun istenmeyen davranışları karşısında bazen sabrınız taşıyor, ne yapacağınızı bilemiyor musunuz? Toplanmayan oyuncaklar, kapanmayan bilgisayarlar karşısında çözümünüz ne oluyor? Kurallara uymayan ve istemediğiniz davranışları tekrar eden, hatta zaman zaman şımarık olduğunu düşündüğünüz çocuğunuza karşı nasıl bir disiplin süreci planlıyorsunuz?

Disiplin Nedir?

Disiplin, olumlu davranışların yerleşmesini sağlayan aktif bir süreçtir. Çocuğun sınırlarını belirler, istenmeyen davranışlardan uzaklaşarak doğru davranışları kazanmasını sağlar.

Disiplin kelimesi ilk etapta kulağa korkutucu gelse de temelinde korkutucu ceza ve yasaklar değil, olumsuz davranışların yerine olumlu davranışların getirilmesi vardır.

Disiplin Neden Önemlidir?

Çocuklar, ilk davranış alışkanlıklarını kazandıkları okul öncesi dönemde sınırlara, kurallara ve etkin bir disiplinin uygulandığı net bir ebeveyn tutumuna ihtiyaç duyar. Bu tutum sayesinde kendi sınırlarını ve çevrenin ondan beklentilerini öğrenen çocuk, davranış seçimlerini daha sağlıklı bir şekilde yapmayı öğrenir.

Kural tanımayan, her istediğini elde etmeye çalışan bir çocuk, bireysel olarak mutluluğa ulaşamadığı gibi sosyal çevre içinde de var olmakta zorlanır, uyum ve ilişki problemleri

yaşar. Bu yüzden bizim amacımız; doğru şekilde belirlenen kurallara uyan, çizilen sınır içinde özgürce düşünen ve hareket eden bağımsız çocuklar yetiştirmek. Bunun yolu da etkin bir disiplin uygulamaktan geçiyor.

Etkin Bir Disiplin Uygulamak İçin Neler Yapılmalı?

Çocuğunuzun yaşına ve özelliklerine uygun şekilde beklentiler geliştirin: Elbette çocuğunuzun her ihtiyacı için koşmayacak, ona görev ve sorumluluklar vereceksiniz. Ama belirlediğiniz görev ve sorumluluklar onun yaşına ve özelliklerine uygun olmalıdır. Örneğin, destek almadan yatağını toplayamayan bir çocuğa böyle bir görev vermek onu başarısız hissettirebilir.

Her aşamada ona bir açıklama yapmayı alışkanlık hâline getirin: Her kuralın bir gerekçesi vardır. Kuralları açıklarken bu gerekçeleri de çocuğunuzun anlayabileceği bir şekilde ifade etmeye gayret edin. Bir şey yasaksa onun neden yasak olduğunu da açıklamalısınız aksi takdirde içselleştiremediği bu kurallara uyma konusunda sorun yaşayacaktır.

Kuralları belirlerken olabildiğince net olun: Kural olarak belirleyeceğiniz konular hakkında kapsamlı bir biçimde düşünmeye çalışın. Unutmayın ki duruma göre değişen kurallar, disiplin konusunda sizi başarısızlığa uğratar. Günde sadece bir kere çikolata yemesine izin verdiyseniz, bu bir kural hâline geldiyse

vereceği hiçbir tepki fikrinizi değiştirememeli. “Bu seferlik izin vereyim.” düşüncesiyle hareket ettiğinizde çocuğunuz gerçek kuralı anlamakta zorlanacak ve işe yaradığını gördüğü ağlama, bağırma, yerlere yatma vs. gibi davranışları kullanarak sizi vazgeçirmeye çalışacaktır.

Kesinlik belirtin: Çocuğunuza hayır demeyi öğrenin. Kısa ve net bir açıklamayla birlikte “hayır” demeniz onun için yeterli olmalıdır. Hastalık sonrası tedavi sürecindeki çocuğunuz ilaç kullanmayı reddettiğinde onu uzun uzun ikna etmeye çalışmanız gerekmiyor. Kısa bir açıklamayla birlikte hayır demeli ve tepkilerine direnmelisiniz.

Kararlı olun: Çocuğunuzdan bir şey yapmasını istediğinizde onunla tartışmaya girişmeyin. Gerekçeleriyle birlikte açıklama yaptıktan sonra ona zaman verin. Bugüne kadar her istediğini yaptırmaya çalışan bir çocuk yeni bir kural karşısında elbette tepki verecek ve tartışmak isteyecektir ama siz sakin ve kararlı bir şekilde bekleyin.

Süreklilik sağlamaya çalışın: Bir davranışın yerleşip kalıcı olabilmesi için devamlı olarak tekrarlanması gerekir. Akşam 7’den sonra dışarı çıkamayacağını bilen bir çocuğun her seferinde bunun için izin almaya çalışması iki taraf için de can sıkıcı olacaktır. Her seferinde net ve kararlı bir şekilde “hayır” dediğinizde ve bunun sebeplerini açıkladığınızda ısrar etmeyi bırakacak bu kuralı içselleştirecektir.

Sakinliğinizi koruyun: Oyuncaklarını toplamamak için dakikalarca çığlık atabilir, almak istemediğiniz oyuncuğun önünde dakikalarca ağlayabilir. Peki, siz ne yapacaksınız? Sakin kalabildiğiniz ölçüde başarılı olacaksınız. Öfkeli olduğunuz anlarda bunu kontrol etmeye çalışın, sakinleşmeden çocuğunuzla iletişime girmemeye gayret edin.

Tutarlı olun: Ev içerisinde uygulanması gereken kuralları belirlendikten sonra çocukla zaman geçiren herkes bu kurallara uymaya gayret etmelidir. Babanın yasakladığı bir şeyin anne tarafından serbest bırakılması disiplin kurmayı geciktirecek, çocuğun kafasının karışmasına sebep olacaktır.

Nasıl bir dil kullandığınıza dikkat edin: Belirlediğiniz kuralları uygularken emir vermeyi çağrıştıran kelimeleri değil, “lütfen”, “teşekkür ederim”, “rica ederim” gibi nezaket içeren kelimeleri kullanmaya gayret edin. Unutmayalım ki çocuğunuz bu kelimeleri ancak sizden duyarak öğrenir ve kullanmayı alışkanlık hâline getirir.

Uygun şekilde ödüllendirin: Abartılı ve maddi değeri yüksek olan ödüller işlevsel değildir. Doğru davranışları kazanmasını sağlarken satın almayı, tüketmeyi ön plana çıkarmamaya çalışın. Destekleyici bir cümle, sarılmak, birlikte zaman geçirmek gibi manevi ödülleri cazip hâle getirmeye çalışın.

Uygun şekilde cezalandırın: “Yemeğini yemezsen seni bir daha parka götürmeyeceğim.” diyen ebeveyni düşünelim. Sadece bir öğün yemek yemedi diye böyle bir ceza belirlemek uygun mu acaba? Peki, bu ceza uygulanabilir mi? Cezalar, davranışlara uygun şekilde belirlenmeli, uygulanabilir olmalı, incitici, rencide edici söz ve davranışları içermemelidir.

Onun için bir rol model olduğunuzu unutmayın: Yasak kelimeler ve davranışlar belirlendikten sonra çocuğunuzun sizi daha dikkatli gözlemleyeceğini unutmayın. Yasakladığınız bir kelimeyi kendiniz kullanmaya devam ediyorsanız sizce bu yasak kalıcı hâle gelebilir mi?

Disiplin Kurmak Zor Bir Sürec midir?

Yeni ve istenen davranışların öğrenilmesi, kalıcı hâle gelmesi kolay değildir elbette. Ama çocuğunu tanıyan, gözlemleyen, onun yararına olan konularda kural koyan ve sınır çizen ebeveynler bu süreci daha kolay atlattır.

Çocuğumuzun diğer çocuklardan farklı olduğunu görür, sevgimizi her şartta hissettirir ve onun fikrini alarak ilerlemeyi alışkanlık hâline getirirsek aradaki duygusal bağı zedelemekten istediğimiz davranışlara ulaşmış oluruz. Yeter ki bu yolda kırmadan, incitmeden ilerleyelim, hoşgörülü davranmayı ihmal etmeyelim.

BU TOHUM BAŞKA TOHUM

Amarant tohumu, çiya tohumu, keten tohumu, kinoa... Bu isimleri hiç duydun mu? Ne olduklarına dair bir fikrin var mı? İsimleri çok ilginç, sen de merak ettin, değil mi? Bunlar son zamanlarda adını sıkça duyduğumuz, sağlıklı beslenmemizi sağlayan güzel yiyecekler. Peki, tohumların faydaları nelerdir ve onları nasıl kullanmalıyız?



Çiya tohumu ile lezzetli bir salata yapmak çocuk oyuncağı!

ÇİYA TOHUMU

Çiya tohumu omega-3 yönünden oldukça zengindir. Peki, omega-3 nedir? Omega-3 sağlıklı bir yağ çeşididir. Bu tip sağlıklı yağlar vücudumuz için çok önemli. Beynimizin sağlıklı çalışmasında da büyük rol oynuyorlar. Ayrıca çiya tohumu posa yönünden de çok zengindir. Yani kabızlık gibi bir sorunun oluşmaması için tüketilebilir. Fakat çiya tohumunu fazla tüketmek tehlikeli olabilir. Bu yüzden günde iki yemek kaşığından fazlasını tüketme ve her gün tüketmemeye özen göster. Bu arada çiya tohumunu pişirmeden kullanmalısın. Örneğin doğrudan meyvenin üzerine serperek kullanabilirsin.



AMARANT TOHUMU VE KİNOA

Son birkaç yıldır daha çok duyduğun ya da belki ilk kez şu an ismini işittiğin bir yiyecek olabilir amarant. Bu da bir tohum ama çok özel bir tohum. Biliyorsun ki vücudumuzun yapı taşı olan proteinleri yediklerimizde bulundurmamız gerekiyor. Hayvansal yani hayvanlardan elde edilen proteinler deyince aklımıza hemen dana eti, kuzu eti, tavuk, yumurta, peynir, yoğurt, balık vb. geliyor. Peki ya bitkisel? İşte buna en güzel cevap amarant ve kinoadır. İkisi de bitkisel olarak iyi protein kaynaklarıdır. Amarant tohumunu ve kinoayı haşlayarak tüketebilirsin. Kinoanın kırmızısı, beyazı ve siyahı var. Hepsini kullanabilir, pilavını, kısırını, dolmasını ya da salatasını yapabilirsin.

Acaba bugün hangisini kullansam? Hepsini birbirinden lezzetli!



KİNOALI LEZZETLİ SALATA

MALZEMELER

- 1 çay bardağı kinoa
- Marul
- Dereotu
- Maydanoz
- Taze soğan
- SOSU İÇİN**
- Limon
- Zeytinyağı
- Tuz



Kinoayı su ile haşla. Yeşillikleri ince ince doğra. Hepsini birbirine karıştırdıktan sonra sosu ekle. Seveceğine eminim. Afiyet olsun!

Eğlenceli Matematik Oyunu

Matematik çok mu sıkıcı? Eğer bu fikre sahipsen bir kez daha düşün derim. Bu ay senin için matematiği zevkli hâle getirecek bir oyun hazırladık. Evdeki malzemelerle kolaylıkla hazırlayıp bir yandan oyun oynarken bir yandan da matematiğini geliştirebilirsin. Ne duruyorsun o zaman? Yarışma başlasın! Unutma, eğer istersen çemberlerin içindeki işlemleri değiştirip tekrar tekrar dilediğinçe oynayabilirsin!

Malzemeler

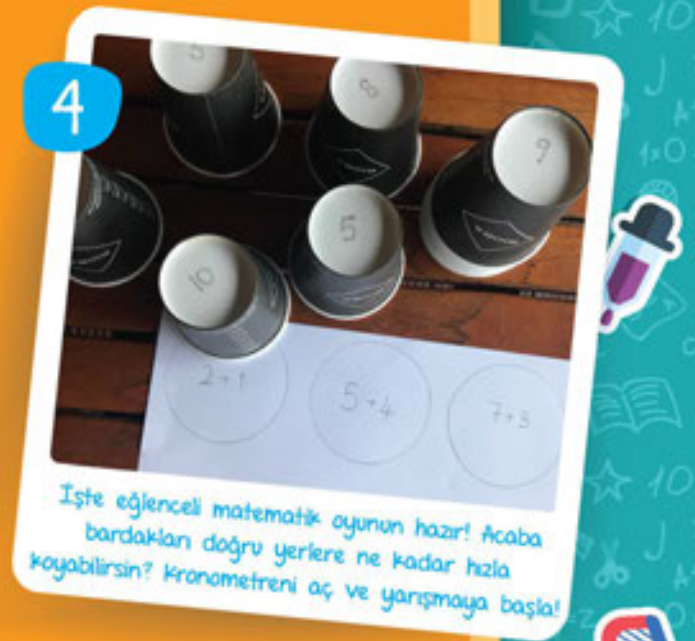
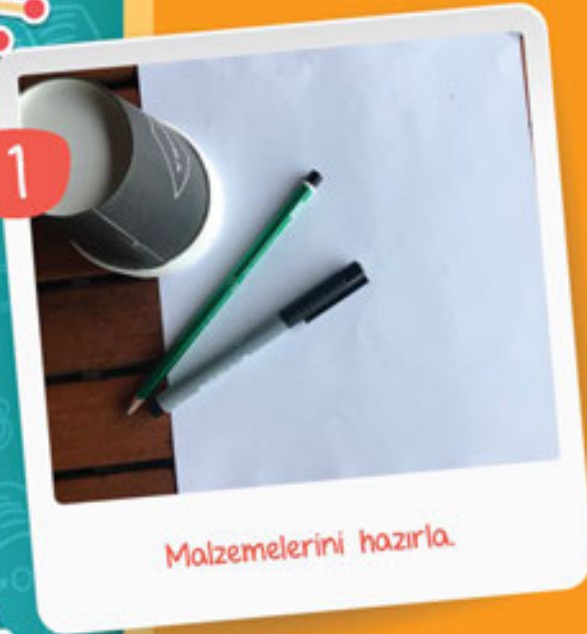
6 adet karton bardak
Beyaz dosya kâğıdı
Kuruşun kalem
Keşeli kalem



$$5+2$$

$$1+3$$

$$4+5$$



$$7+1$$

$$2+3$$

Bildiklerimizden Korkmayız

Gece büyük bir sarsıntıyla uyandım. Sanki büyük bir şey beni çekiştiriyor gibiydi. Üzerime biriken karlar yere düşüyor, dallarım birbirine vuruyordu. Kovuklarımdan yavru sincap ve tavşanların seslerini duyabiliyordum.

Sarsıldım.

Sarsıldım.

Biraz sonra durdum. Hemen çevreme bakındım ama uykulu olduğum için bir şey göremedim. Sonra yeniden uykuya daldım.

Şimdi güneş doğuyor. Yavrular da fikir yürütüyor.

'Benceeee şiddetli bir rüzgâr'dı.'

'Hayır, hayır! Büyük bir canavar olmalı.'

'Canavar diye bir şey yok ki akıllımı!'

'Gece gelen şey neydi peki?'

Anneler bu sohbetlere zor da olsa son vererek yavruları okula götürdü. Ben de yeniden düşünmeye başladım. 250 senedir birkaç kez başıma gelen bu sarsıntının sebebi yine aynı şey miydi? Bazen sorulara cevap bulmak için beklemek en iyi yol olabilir. Ben de geceyi beklemeye ve uyumamaya karar verdim.

Yine kar yağıyor. Dallarıma biriken karın yumuşaklığını çok seviyorum. Yavrular da okuldan döndü ve ödevlerinin başına oturdu bile. Gece olanları unutmuş görünüyorlar.

Güneş battı. Herkes yuvasının sıcaklığında, güzel rüyalı uykulara daldı. Ben bekliyorum. Merakla bekliyorum. Merak etmek bize hep yeni bir şeyler öğrenmek için enerji verir. Ben de tahmin ettiğim şey mi diye merakla sorunun cevabını öğrenmeyi bekliyorum.

Evet! Tam da düşündüğüm gibi. İşte ağır adımlarla ve tüm kocamanlığıyla geliyor.



Birazdan sırtını gövdeme
yaslayıp kalın postunu
kaşımaya başlayacak. Bazen
olur böyle. Uykusu kaçan aylar
ormanda gezer, kaşınır, yemek yer
ve yeniden kış uykusu için seçtikleri kuytulara
giderler. Seyrek olur ama bu kez bize denk
gelmiş.

Yanıma gelince **'Merhaba!'** dedim. Boncuk gibi
gözleri parladı, mahmur bir sesle **'Merhaba'** dedi,
'Seni rahatsız ettim.'

Ona köklerimin sağlam olduğunu söyledim. Merak
edip üzülmesin. **'Ama yavrular var, onlar çok korktu.**
Sabah yeniden gel de tanıştırayım sizi.' diye ekledim.
Sevinçle uzaklaştı.

Yavrular okula hazırlanırken **'Bu gece azıcık sallandık.'**
diye konuşuyorlardı. Onlara **'Bekleyin! Sizi gece**
gelen misafirimize tanıştıracam.' dedim. Çok
şaşırdılar. Hâlâ korktuklarını görebiliyorum. **'Onu**
çok seveceksiniz. Hem öğrenirseniz korkunuz
da ortadan kalkar. Çünkü bildiğimiz şeyler
korkutucu gelmez.' diye ısrar ettim.

Sonra neler olduğunu tahmin
edebilirsiniz. Bizim yavru serçeler
ayının başında, tavşan ve sincaplar
sırtında, gülüp konuşarak okula
doğru yürüdüler.



DİLİMDEN DÜŞMEYENLER

HARİTADA BİR NOKTA



Sait Faik Abasıyanık, 1954 senesinde bu dünyadan göçtüğünden beri yazdıklarıyla masamızdan, çantamızdan, aklımızdan ve dilimizden düşmeyen bir yazar. Said Faik'in, yaşadığı dönemde pek de anlaşılmamış bu eserlerini günümüze taşıyansa onun naif İstanbul Türkçesiyle sıradan insanları doğayla iç içe anlatması. Said Faik Abasıyanık demek, biraz da İstanbul, Galata, Burgazada, balıkçılar, ara sokaklar, simit satan çocuklar demek. Eğer bir gün yolunuz Burgazada'ya düşerse Said Faik'in ömrünün büyük bir kısmını geçirdiği, şimdilerde müze olan evini ziyaret etmeyi ve onu daha yakından tanımayı ihmal etmeyin. İşte Said Faik Abasıyanık'ın en bilindik öykülerinden olan **"Haritada Bir Nokta"**dan bir parça:

"Yatak odama da bir tane asmışımıdır; geceleyin yatmadan evvel okuduğum kıtaba inanmazsam, canım sıkılır da gözümü kitaptan kaldırırsam haritaya gözüm ilişsin diye. Haritayı görünce bir nokta ada, ada görünce de hemen fırtınaları, rüzgârları, uğultuları, köpekbalıklarını, sonra birdenbire adanın namuslu insanlarını hatırlayıveririm. Haritada herhangi kargacık burgacık şekil almış adalara, karasevdalıya kurşun döken bir ihtiyar kocakarının aklı veya sezgileriyle dalar, bir şeyler bulup çıkarırım a, daha çok şekilsiz, ancak bir nokta gibi gözükten adalar merakımı çeker."





HORTUM NASIL OLUŞUR?

Sıcak hava ile soğuk havanın şiddetle yer değiştirmesi esnasında dönen rüzgârlar oluşur. Bu rüzgârlara hortum adı verilir. Hortumlar çok şiddetli fırtınalar esnasında meydana gelirler. O kadar güçlü eserler ki arabaları yerinden oynatıp evlere zarar verebilirler. Ülkemizde de birkaç kez küçük çaplı hortumların oluştuğu görülmüştür.

Ben her gün hortum görüyorum, babam onunla bahçeyi suluyor.

Bu hortum o hortum değil Ömer'ciğim!

KOALALAR NEDEN SÜREKLİ AĞAÇLARA SARILIRLAR?

Yapılan araştırmalar sonucunda, sevimli koalaların ağaçlara sarılma sebebi bulunmuş. Meğer koalalar havalar serinken ağaçların yüksek kısımlarına sarılıyor, havalar ısındığında ise daha aşağı kısmına, serin bölgeye iniyorlar ve böylece ağacın ısısı ile kendi vücut ısılarını dengeliyorlarmış!

Tembel olabiliriz ama işimizi biliyoruz.



UYURGEZERLİK NEDİR?

Uyurgezerlik bir tür uyku bozukluğudur.

Uyurgezer kişiler uyku hâlinde, düşük bilinçte olmalarına rağmen tam bilinçliymiş gibi yaptıkları her şeyi yapabilirler. Bu kişiler üzerinde yapılan araştırmalar sonucu beyinlerinin bazı bölümlerinin uyku hâlinde uyanık olduğu gözlenmiştir. Uyurgezerliğin sebebinin ise bu dengesizlik olduğuna karar verilmiştir. Bu araştırmalarda bazı uyurgezerlerin basitçe yürüdüğü bazılarının ise daha karmaşık gündelik işlere girdiği gözlemlenmiştir.

Ben de uyurgezerim ama arabayla geziyorum, böyle daha kolay oluyor.



İLK ÇİZGİ FİLM NE ZAMAN YAPILDI?

Çizgi film izlemeyi kim sevmez ki? Peki, ilk çizgi filmin ne zaman yapıldığını hiç merak ettiniz mi? Ben ettim ve araştırdım. Bulduğum bilgilere göre ilk çizgi film 1906 senesinde yapılmış ve yaklaşık üç dakika uzunluğundaymış. Siyah bir zemin üzerine basitçe çizilen karakterlerin yüz ifadelerini gösteren bu yapım günümüz çizgi filmlerinin temelini atmış ve çizgi film devasa bir sektör hâline gelmiştir.

Tabii o zamanlar televizyon olmadığı için çizgi filmleri de sinemada izliyorduk!

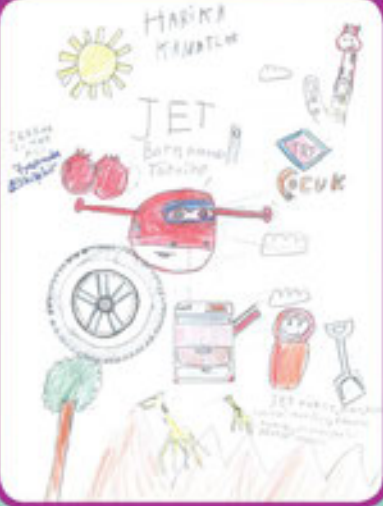




KÜÇÜK SANATÇILAR

Kasım sayımızda verdiğimiz kelimeleri kullanarak yazılmış çok güzel hikâyeler, şirter ve yapılmış harika resimler geldi. Bizse içlerinden Serdar Cihat'ınkini yayımlamaya uygun bulduk. Serdar Cihat verdiğimiz kelimeleri kullanarak bizler için çok güzel bir resim çizmiş. Ayrıca resmine TRT Çocuk'un sevilen kahramanı Jet'i de eklemeyi unutmamış. Aşağıda Serdar Cihat'ın resmini ve dergimize gelen resim ve şirterden seçtiğimiz 3 tanesini görebilirsiniz.

Serdar Cihat Acı
7 Yaşında - Eskişehir



Zeynep Duman
9 Yaşında - İstanbul



Mehmet Efe Şen
8 Yaşında - Mersin

KUZUCUK

İbik'i her sabah uyandırır mış
En güzel hayali uçmak mış
Üstüne yağmur düşünce,
Biri yaptı sanır mış.

Tıprı karın ağrısından,
Meyvelerin farkından,
Dağ çiçeklerinin uzağından,
Hiç umurunda olmaz
"Cupa" diye midesine dolar.

Cikcik "müze"yi yeni öğrendi.
Çiftlik dışına çıkmaktan vazgeçti
Dalgali gölün üstünde,
Elini uçurtmaya doladı.

Tostos amca en yaşlısı
Değirmeni ters döner
Ama bilmiyorum
Sever mi döner.

Selmin Abil
6 Yaşında - Ankara



Adresimiz

editor@trtcocuk@gmail.com

TRT Çocuk Dergisi Göztepe Mh. Atatürk Cd. Sıtluoğlu Plaza no.7 Kat.3 Anadoluhisarı / Beykoz / İstanbul